



HEALTH PROMO DROP

● SEPTEMBER ●

Hello everyone, we hope you have had a great summer and have been able to get outdoors and enjoy it! We have several events, workshops, and courses happening in September that we would love to see you at, so please check them out.

We also have a new challenge for you starting this fall!

Every Move Counts. Every Step Matters. Join us this fall and help make CFB Winnipeg move! Health Promotion invites you to join in on our first challenge of the year from **14 September – 14 November: CFB Winnipeg Step and Move Challenge!** Whether you're aiming for a personal best, looking for extra motivation, or simply want to spend less time sitting and more time moving, this challenge is for you.

Challenge yourself, your friends, your unit or another unit and get moving because **EVERY MOVEMENT COUNTS**. More details to come soon on **Voxair**.

SAVE THE DATE TO CATCH US AROUND CFB WINNIPEG:

- | | |
|--|--------|
| • Bike to Fort Whyte | 3 Sep |
| • Navigating Red Flags:
Online Safety for Youth | 17 Sep |
| • Fall Open House at
Building 90 | 24 Sep |



UPCOMING COURSES

- | | |
|--|--------|
| • Mental Fitness and
Suicide Awareness
Training | 10 Sep |
| • Stressed? Take Charge! | 16 Sep |
| • Preventing and
Responding to Sexual
Misconduct | 22 Sep |

Posters to these events will be available on
Voxair - [Health Promotion](#).



healthpromo@forces.gc.ca

LIVRAISON PROMOTION DE LA SANTÉ



● SEPTEMBRE ●

Bonjour, nous espérons que vous avez passé un excellent été et que vous avez pu profiter du grand air! Nous organisons plusieurs événements, ateliers et cours en septembre auxquels nous serions ravis de vous voir participer, alors n'hésitez pas à les découvrir.

Nous vous proposons également un nouveau défi à partir de cet automne!

Chaque mouvement compte. Chaque pas compte. Rejoignez-nous cet automne et contribuez à faire bouger la BFC Winnipeg!

L'équipe de la promotion de la santé vous invite à participer à notre premier défi de l'année, du 14 septembre au **14 novembre : le défi « Marchons et bougeons » de la BFC Winnipeg!** Que vous souhaitiez battre votre record personnel, trouver une motivation supplémentaire ou simplement passer moins de temps assis et plus de temps à bouger, ce défi est pour vous.

Lancez-vous un défi, mettez vos amis, votre unité ou une autre unité au défi et bougez, car **CHAQUE MOUVEMENT COMPTE**. D'autres détails seront communiqués sur **Voxair**.

RÉSERVEZ LA DATE POUR VENIR NOUS VOIR AU CFB WINNIPEG :

- | | |
|---|--------|
| • À vélo jusqu'à Fort Whyte | Sep 3 |
| • Repérer les signaux d'alerte : la sécurité en ligne pour les jeunes | Sep 17 |
| • Journée portes ouvertes d'automne au bâtiment 90 | Sep 24 |



PROCHAINS COURS

- | | |
|--|--------|
| • Force mentale et sensibilisation au suicide | Sep 10 |
| • Le stress: Ça se combat! | Sep 16 |
| • Atelier Inconduite sexuelle : prévenir et y répondre | Sep 22 |

Les affiches de ces événements seront disponibles sur Voxair – Promotion de la santé.



healthpromo@forces.gc.ca

BIKE TO FORT WHYTE

By Health Promotion



À VÉLO JUSQU'À FORT WHYTE

du service Promotion de la santé



**Join Health Promotion for a
lunchtime bike ride.**

**We explored local ride routes, and now it's
time to ride to Fort Whyte.**

**Joignez-vous à la Promotion de la santé
pour une balade à vélo à l'heure du dîner.**

**Nous avons exploré les sentiers cyclables de
la région, et il est maintenant temps de nous
rendre à Fort Whyte à vélo.**

Meet in front of building 90

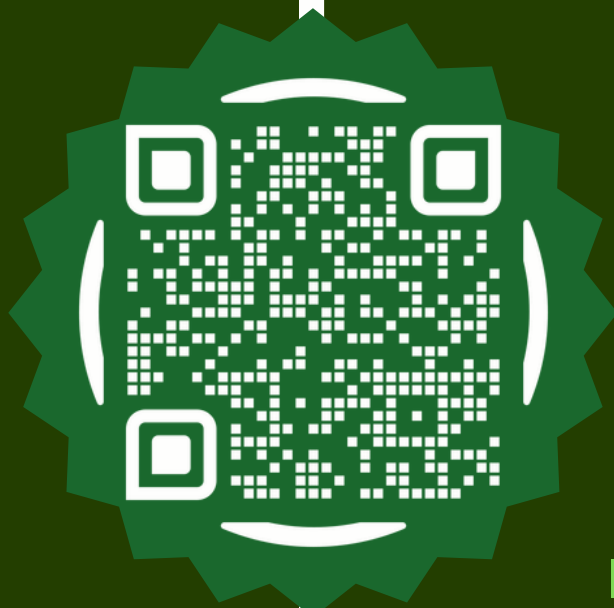
Sept 3

Devant le bâtiment 90

**Fort Whyte: 1130-1430 hrs (11km
each way with a 1 hour stop for lunch)**

**Fort Whyte: De 11 h 30 à 14 h 30 (11
km dans chaque sens, avec un arrêt
d'une heure pour le dîner)**

**Register on
BookKing**



**Inscrivez-
vous sur
BookKing**

**Bikes can be signed out from Sport
Stores in advance if required.**

**Il est possible d'emprunter à
l'avance un vélo au magasin de
sport, au besoin.**

healthpromo@forces.gc.ca



MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS

FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE

It's one thing to look after
your body.
Just don't forget about
your mind.

C'est bien de prendre
soin de **votre corps,**
mais n'oubliez pas
votre esprit.



10 SEP

0800 - 1600 hrs
08h00 à 16h00

Salle Jimmy Holland Room

This course is MITE coded | Il s'agit d'un cours auquel on a attribué un code



To register, please visit bkk.cfmws.com/winnipegpub (QR Code)
For more information call Health Promotion at (204) 833-2500 ext. 4150

Pour vous inscrire, veuillez visiter bkk.cfmws.com/winnipegpub (QR-code)
Pour plus d'informations, appelez la Promotion de la santé (204) 833-2500 poste 4150

Registration on BookKing
Inscription sur BookKing
healthpromo@forces.gc.ca

**STRENGTHENING THE
ENERGISER LES
FORCES**

Stressed?

TAKE CHARGE!

Le stress:

ÇA SE COMBAT!



Want to increase your stress
hardiness, enhance your performance,
ramp up your resilience?

Si vous voulez augmenter votre
résistance au stress,
améliorer votre performance, accroître
votre résilience?

**STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES
FORCES**



To register, please visit bkk.cfmws.com/winnipegpub (QR Code)
For more information call Health Promotion at
(204) 833-2500 ext. 4150

Pour vous inscrire, veuillez visiter bkk.cfmws.com/winnipegpub (QR-code)
Pour plus d'informations, appelez la Promotion de la santé
(204) 833-2500 poste 4150



SEP 16

0800 - 1600 HRS

**Building / bâtiment
139, Rm 220**

Navigating Red Flags: Online Safety for Youth

BY VALERIE CALDWELL

Thursday, Sep 17



Parent/Guardian Session

1330 – 1530 hrs

- Understand Platforms
- Learn about risks & threats
- See how offenders exploit social platforms
- Learn practical solutions to protect your kids.

Grade 5/6 Session

1730 – 1900 hrs

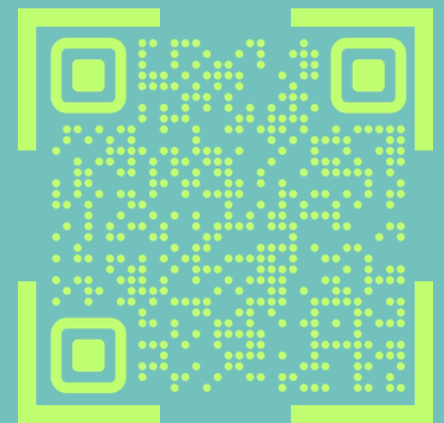
- Interactive discussion
- Importance of understanding risks online
- Understand balanced technology use
- Builds skills to handle these challenges

Grade 7–12 Session

1930 – 2100 hrs

- Highlighted dialogue exchange on online safety
- Addresses sexting, sextortion, and how to respond safely
- Digital footprint and future consequences
- Mental health impacts

Learn how online predators, scams, and manipulation tactics target youth and discover practical strategies to stay safe online.



SCAN THE QR CODE
TO SIGN UP

- Free pizza for kids
- Coffee and snacks for parents
- Community Resources
- Parking available



All sessions are FREE!
Brought to you by:
The Helping Professionals Committee.



Building 90/ 680 Wihuri Rd, Winnipeg, MB R3J 3Y9



Repérer les signaux d'alerte : la sécurité en ligne pour les jeunes

PAR VALERIE CALDWELL



Le jeudi 17 septembre

Séance destinée aux parents et tuteurs

De 13 h 30 à 15 h 30

- Comprendre les plateformes
- S'informer sur les risques et les menaces
- Comprendre comment les contrevenants exploitent les plateformes de réseaux sociaux
- Apprendre des solutions pratiques pour protéger vos enfants

Séance destinée aux enfants en 5e et 6e année

De 17 h 30 à 19 h

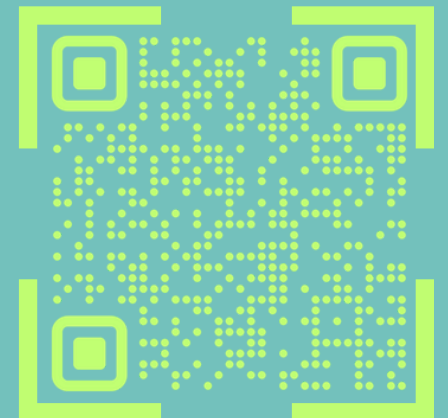
- Discussion interactive
- L'importance de comprendre les risques en ligne
- Comprendre comment utiliser la technologie de manière équilibrée
- Développer les compétences nécessaires pour surmonter ces défis

Séance destinée aux enfants de la 7e à la 12e année

De 19 h 30 à 21 h

- Conversation sur la sécurité en ligne
- Aborder les sujets du sextage et la sextorsion et les moyens d'y réagir en toute sécurité
- Empreinte numérique et conséquences futures
- Répercussions sur la santé mentale

Apprenez comment les prédateurs en ligne, les escroqueries et les tactiques de manipulation ciblent les jeunes et découvrez des stratégies pratiques pour rester en sécurité en ligne.



BALAYEZ LE CODE QR
POUR VOUS INSCRIRE

- Pizza gratuite pour les enfants
- Café et collations pour les parents
- Ressources communautaires
- Stationnement disponible



Toutes les séances sont GRATUITES!

Présenté par :

Le Comité des professionnels aidants



Bâtiment 90 / 680, chemin Wihuri, Winnipeg R3J 3Y9



PREVENTING AND RESPONDING TO SEXUAL MISCONDUCT

WORKSHOP DESCRIPTION

Respect in the CAF (RitCAF) workshop is a 1-day interactive learning experience intended to promote respect in DND/CAF through awareness and understanding of the impacts of sexual misconduct, empowerment of Defence Team members to take a stand against unacceptable behaviour and to support affected persons using a trauma-informed approach.

Thursday, 22 Sept 2026
0800 hrs - 1600 hrs CST
Jimmy Holland Room

Register on BookKing

healthpromo@forces.gc.ca





ATELIER INCONDUITE SEXUELLE : PRÉVENIR ET Y RÉPONDRE

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'atelier Respect dans les FAC (RdlFAC) est une expérience d'apprentissage interactive d'une journée visant à promouvoir le respect au sein du MDN et des FAC par la sensibilisation et la compréhension des répercussions de l'inconduite sexuelle, l'autonomisation des membres de l'Équipe de la Défense pour qu'ils prennent position contre les comportements inacceptables et pour soutenir les personnes touchées en utilisant une approche axée sur les traumatismes.

Jeudi 22 septembre 2026
De 8 h à 16 h (heure normale du Centre)
Salle Jimmy Holland

Inscrivez-vous sur BookKing
healthpromo@forces.gc.ca

